www.trome.com
.com/tromepe @tromepe

trome

AÑO 24 | Nº 8591
MARTES 29 DE ABRIL DEL 2025
DIRECTOR PERIODÍSTICO: CARLOS ESPINOZA OLCAY
S/ 1.00
VÍA AÉREA S/ 1.20

EL CAPIBILLETÓN DE trome

MÁS DE 200 MIL SOLES EN PREMIOS

1 PREMIO DE 15,000 SOLES · 1 PREMIO DE 5,000 SOLES · 15 PREMIOS DE 1,000 SOLES · 1,000 PREMIOS DE 100 SOLES · 1,800 PREMIOS DE 50 SOLES

HOY CUPONES GRATIS

¡CACERÍA DE CRIMINALES!

ANTONIO LAURA (28)



Página 4

VÍCTIMA SE LANZÓ DEL VEHÍCULO Y POLICÍA PERSIGUIÓ A HAMPONES A BALAZOS. DOS FUERON ATRAPADOS



PELIGROSOS DELINCUENTES SECUESTRARON A TRABAJADOR DE 70 AÑOS PARA ROBARLE CAMIONETA HI LUX



HIJA GOLPEÓ A MAMÁ DE 'GRINGA DE GAMARRA'

MATRI DE ALEJANDRA TERMINÓ EN BRONCA

PÁGINA 15

3-2 A JUAN PABLO II Y AUTUORI MOLESTO

CRISTAL GANÓ PIDIENDO LA HORA

PÁGINA 13

PARA PAGAR ESTUDIOS DE SUS DOS HIJOS EN VILLA EL SALVADOR

MAMITA RAYA CON TILAPIA FRITA

PÁGINA 10

ENCUESTA

SÍ 51% NO 49%

AYER ¿Cree que Jorge Fossati sacará campeón a Universitario en el Apertura?

HOY ¿Cree que deben retirar a la 'ahijada de Acuña' del Congreso?

RESPONDA EN TROME.COM

PALABRAS DEL ALMA

"Si hoy la derecha peruana no se une, no hace alianzas, no consigue 90 escaños y solo piensa en poner un presidente, les garantizo que para agosto del 2026 empezará el proceso imparable y cruento hacia el socialismo. ¡Estamos advertidos!".

JOSÉ LUIS GIL (EX GEIN)



"(Agrupaciones) utilizaron falsos afiliados para inscribir partido político al mismo estilo de aquellos que usaron falsos aportantes para justificar ingresos de 'aportes' económicos de empresas corruptas como Odebrecht".

KATHERINE AMPUERO (EXPROCURADORA)

DÓLAR

COMPRA	VENTA
3.66	3.68

EURO

COMPRA	VENTA
4.17	4.19

CLIMA

MÁXIMA	MÍNIMA
21°	17°

trome

Editor General: José Castillo Altez

Contenido elaborado por Empresa Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre, Lima21. Teléfono: 311-6500.

Fax: 311-6353. Página web: www.trome.com E-mail: trome@trome.com Publicidad: 708-9999.

Impreso en la Planta Pando de Empresa Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre, Lima21.

Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°2001-1992

Los artículos firmados y/o de opinión son de exclusiva responsabilidad de sus autores.

LA SEÑO MARÍA



CUÍDESE DEL TEMIBLE CÁNCER

Mi amigo, el fotógrafo Gary, llegó al restaurante por un seco de cabrito con frejoles y, para tomar, pidió una jarrita de limonada fría. **"María, es terrible cómo ha avanzado el cáncer en el Perú y el mundo. Cada vez hay más gente que padece esta enfermedad, que era tan extraña en mi niñez.** Ahora todos tenemos alguien con cáncer en nuestra familia, compañeros de trabajo, vecinos del barrio o compañeros de estudios. Ataca sin discernir clases sociales, género, raza o edad. Pero, sobre todo, no tiene cura. Décadas después, la ciencia aún no puede hallar un remedio contra el mal, apenas paliativos. Solo nos salvamos si nos descubren la enfermedad en su etapa inicial. Otro dato: el tratamiento es carísimo, y los medicamentos más. Hay tratamientos con células madres que pueden costar hasta 24 mil soles mensuales.

Con esto, solo las personas con plata pueden costearse una dosis así. Los pobres se mueren, literalmente. Por ello en los últimos años han aparecido seguros oncológicos. Aunque lo mejor es hacerse chequeos periódicos y exhaustivos. Y si tenemos alguna dolencia crónica, no creer que se irá sola. El dolor es una señal de que algo anda mal. En las mujeres, los cánceres más frecuentes son los de mama, colorrectal, pulmón y cuello uterino. En hombres el cáncer de próstata, colorrectal y pulmón. Entre los factores que influencian el contraer la enfermedad está la exposición a sustancias químicas, infecciones, tabaquismo y consumo de alcohol, así como el estrés.

- **Evite el tabaco,** produce cáncer de pulmón, boca, garganta, esófago, vejiga y otros.
- **El sobrepeso** y la obesidad aumentan el riesgo de varios tipos de cáncer, como el de colon, mama, útero y riñón.
- **Sigue una dieta saludable,** rica en frutas, verduras, cereales integrales y baja en carnes rojas y procesadas.
- **Hacer ejercicio regularmente.** La actividad física regular puede reducir el riesgo de varios tipos de cáncer, como el de colon, mama y endometrio.
- **Protegerse de la radiación** ultravioleta. La exposición prolongada al sol sin protección puede aumentar el riesgo de cáncer de piel.
- **La vacuna contra** el virus del papiloma humano (VPH) puede prevenir el cáncer de cuello uterino, y la vacuna contra la hepatitis B puede prevenir el cáncer de hígado". Me voy, cuídense.

KARRY



LOS 'TUITS' DEL DÍA




@mayravioleta91 MAYRA ZUNINI

Estamos claro que Mario Irivarren nunca olvidó a Vania Bludau, ¿no? Lo siento por Onelia Molina.



@agdws ALEJANDRO DOMÍNGUEZ

¡La gran final única de la Conmebol #Libertadores 2025 se jugará en Lima! Nos vemos el 29 de noviembre para vivir juntos una nueva edición de la #GloriaEterna.

HABLAN LOS TROMES

El clásico argentino

Vi por la televisión el clásico del fútbol argentino entre River Plate y Boca Juniors. ¡Qué fiesta de color! ¡Qué estupenda puesta en escena! ¡Lo mejor del folclore del fútbol en Argentina! Si no hubiera barras bravas, todo sería perfecto, pues en el interior de la cancha hubo varios cracks mundiales. Ojalá algún día tuviéramos un partido de esa trascendencia, y que sea un atractivo turístico fundamental.

Fernando Durand Gómez
Vecino del Cercado de Lima

Por algo son los campeones mundiales. Hay un sentido de la competencia distinto en los argentinos. Y de cómo asumen el hinchaje, como una pasión. Hay que aprender de lo bueno, pero nada que ver con los barrabravas de ese país, hijos de los 'hooligans'.

Lima, la horrible

Por mi trabajo conozco las capitales de varios países de Latinoamérica. Y con eso señalo que Lima tiene uno de los centros históricos peor conservados de la región. También luce sucia y caótica con los ambulantes y el transporte público. El alcalde Rafael López Aliaga debe trabajar mucho con el tema para convertir a la capital en potencia mundial. Pero también debe cambiar la mentalidad de la gente.

Fabián Gallardo Luque
Vecino de Surco

Antes que nada, se debería impedir las marchas y manifestaciones políticas en todo el Centro Histórico. Es un atractivo y no podemos permitir que muchos turistas se queden sin ver esa zona con tantas huelgas y marchas.

EMERGENCIAS

Bomberos	116
Emergencias	105
Defensa Civil	115
EsSalud	4118000
Águilas Negras	3623277
Escuadrón Verde	4276904
Luz del Sur	6175000
Sedapal	3178000
Indecopi	2247777
Pluz Energía	5171717



MALEANTES REDUJERON A CHOFER DE 70 AÑOS, QUIEN SE ARROJÓ DEL VEHÍCULO EN MOVIMIENTO PARA SALVARSE

POLICÍAS EN PATRULLERO VIERON LA ESCENA, PERSIGUIERON A RATEROS Y AGARRARON A DOS DE ELLOS TRAS TIROTEO

PERSECUCIÓN POLICIAL

VÍCTIMA DE ESPALDAS

EN VILLA EL SALVADOR

BALACERA INFERNAL POR ROBO DE CAMIONETÓN

¡De película! Delincuentes armados interceptaron una camioneta del año, valorizada en 46 mil dólares, y secuestraron al chofer, pero cuando creían que habían perpetrado el delito perfecto, este, arriesgando su vida, se lanzó a la pista pese a que estaban en movimiento. Lo que vino después fue aún más espectacular: velocidad extrema, balas y sangre. La Policía los persiguió cinco minutos hasta que un patrullero los embistió. Un hampón amenazó con disparar a los agentes, que actuaron en defensa propia y lo hirieron en la espalda, otro fue detenido.



AUTO USADO EN ROBO

Fue a plena luz del día en Villa El Salvador.

A las 8:11 de la mañana, la víctima, de 70 años, conducía una Toyota Hilux, de propiedad de una empresa de residuos sólidos, para la cual trabaja como supervisor. Se dirigía a su centro de labores.

En el cruce de las calles 8 y 18, un Volkswagen Gol le obstruyó el paso y bajaron tres maleantes. Lo sacaron de su sitio y colocaron en el asiento posterior de la misma camioneta.

Metros más adelante, el agraviado vio un patrullero de la comisaría Laderas de Villa cerca y se arrojó para pedir ayuda.

Los agentes actuaron de inmediato.

Cámaras grabaron la persecución por la avenida Primero de Mayo, Los Forestales hasta llegar al cruce con El Sol.

Allí, el tráfico detuvo la temeraria y veloz carrera de los rateros, quienes fueron embestidos por un costado por el patrullero. Un delincuente apuntó con una pistola a los efectivos. Un disparo impactó en la llanta de la camioneta y otro en la ventana.

Antonio Laura Alvarado (29) fue herido. Jeffrey Gutiérrez Quispe (20) capturado. Se incautó un bloqueador de GPS y el armamento que tenían.

A 500 metros, el auto plomo fue abandonado. Tenía placa falsa. Había sido robado el 2 de abril, en Ate. Se investiga si fue un secuestro. Uno de los detenidos habría sido reconocido en otros robos de camionetas en Lima Sur. (José Yucra)

CAMIONETA ROBADA A TRABAJADOR

LO LLAMARON POR CELULAR

Falsos pasajeros se llevan carro de taxista



En La Victoria, feroces rateros se hicieron pasar como pasajeros de un taxi por aplicativo para asaltar al conductor y despojarlo de su herramienta de trabajo. Fue a las tres de la madrugada tras solicitar una carrera vía celular. Cuando la víctima llegó a su destino, en un parque cercano a la avenida México, los ladrones subieron pero para amenazarlo con arma de fuego. Lo bajaron y tiraron a la pista porque no se desactivaba el trabagas. Al final, huyeron con el auto. (J.Y.)

1 PREMIO DE 15,000 SOLES 1 PREMIO DE 5,000 SOLES 15 PREMIOS DE 1,000 SOLES 1,000 PREMIOS DE 100 SOLES 1,800 PREMIOS DE 50 SOLES

EL CAPIBILLETÓN DE trome

A COBRAR

- **Los ganadores en Lima de 50 y 100 soles** deben acercarse a su canillita más cercano para validar su cartilla. Luego recibirán una citación para cobrar su dinero.
- **Para premios de 1000 soles o más,** deben ir al **jirón Paracas 530, Pueblo Libre, los martes y jueves.**

EN LAS CARTILLAS

¡JUNTA Y PEGA TUS CUPONES!

TODAVÍA TENEMOS CIENTOS DE PREMIOS EN EFECTIVO Y SON PARA TI

Un golazo fue la entrega de la quinta cartilla de El Capibilletón, la promoción que tiene más de 2800 premios. No te quedes pues aún hay mucha plata para ti. ¡Hay premiazos de 15 mil soles, además de 15 premios de 1000 soles! Piensa en todo lo que podrían hacer con eso. Todos los días publicamos los cupones que debes pegar en tus cartillas. De lunes a viernes salen seis, y los sábados y domingos son ocho.

GANA COMO JUGANDO

→ **Todos los lunes,** durante la promoción, recibe una cartilla gratis por la compra de Trome.
→ **Como las cartillas son diferentes,** mientras más tengas mayores serán tus chances de ganar.
→ **Los cupones se publican todos los días.** De lunes a viernes son seis. Los sábados y domingos son ocho.
→ **Para ganar,** debes completar con los cupones una columna de cinco espacios de una de las letras de BINGO.
→ **Si llenas los cinco casilleros** de la B te llevas 15 mil soles.
→ **Si haces igual con la I** serán tuyos 5 mil soles.
→ **Lo mismo es** con las letras N, G y O.

TROME SÍ CUMPLE

El año pasado entregamos más de siete mil premios a nuestros lectores y este 2025 vamos por el mismo camino. Por eso, participa en El Capibilletón, pues Trome sí cumple. Solo necesitas un poco de suerte para llevarte uno de los más de 2800 premios. ¡Participa con fe y celebra!

HUARAL, LUNAHUANÁ, HUAROCHIRÍ Y PARACAS SON DESTINOS PREFERIDOS CERCA DE LA CAPITAL



EN LIMA

DISFRUTA DEL FERIADO LARGO EN FAMILIA

POR: MARCO GONZALES

Con la llegada del feriado largo por el Día del Trabajo, muchos buscan escaparse de la rutina y explorar destinos cercanos con naturaleza, cultura y aventura. Disfruta fuera de Lima:

RUPAC
Ubicado en Huaral, a tres horas de Lima, el 'Machu Picchu limeño', es un complejo arqueológico preincaico a 3400 metros sobre el nivel del mar. Ideal para el trekking y puedes acampar entre nubes.

LUNAHUANÁ
A tres horas al sur de Lima, en Cañete, Lunahuaná es conocido por sus deportes de aventura, como el canotaje en el río Cañete, canopy y ciclismo de montaña. Buen clima cálido y gastronomía.

MARCAHUASI
En la provincia de Huarochirí, es una meseta a 4000 metros, famosa por sus formaciones rocosas con formas humanas y animales. Ideal para experiencia mística.

PARACAS
A cuatro horas de Lima, ofrece playas tranquilas como La Mina, la Reserva Nacional de Paracas y las Islas Ballestas, hogar de una rica fauna marina.

SAN MATEO DE OTAO
En Huarochirí, se ha convertido en un parque de aventuras con puentes colgantes, tirolesas y rutas de senderismo. Buena oferta gastronómica y paisajes.

FERIADO

Si trabajas el jueves ganarás el triple



El 1 de mayo, Día del Trabajador, es feriado nacional obligatorio en Perú. Si laboras ese día sin descanso compensatorio, te corresponde un pago triple: una remuneración por el feriado, otra por el trabajo realizado y una sobretasa del 100% sobre esta última. Por ejemplo, si ganas S/ 100, deberías recibir S/ 300 por esa jornada. Y si el feriado coincide con tu día de descanso, el pago es cuádruple.

HAY CINCO DESAPARECIDOS

Derrumbe de cerro mata a dos niños



Dos menores de 6 meses y 8 años murieron tras el derrumbe de un cerro sobre la laguna Vallunaraju, en la quebrada Llaca (Independencia, Áncash), provocado por el desborde del río Casca. Sectores como Paria Wilcahuain, Jinua y Palmira fueron arrasados. Hay cinco personas desaparecidas.
Se reportó sesenta viviendas destruidas, además de tres puentes colapsados y vías colapsadas.

PARLAMENTARIOS DE VARIAS BANCADAS LAMENTARON QUE SE HAYA CONTRATADO A UNA PERSONA SIN PERGAMINOS PARA ESE DESPACHO

OTRA MÁS DEL CONGRESO

ESCÁNDALO POR OFICINA PARA 'HIJA POLÍTICA' DE ACUÑA

Militante de APP, **Yesenia Lozano, gana 19 mil soles** mensuales

"Quien dirige la presidencia del Congreso es Eduardo Salhuana, de APP. Por eso es la importancia de que en el Congreso haya alternancia (en la presidencia)". AMÉRICO GONZA (CONGRESISTA)

Parlamentarios de distintas bancadas han mostrado su rechazo a la existencia de la oficina denominada Centro de Modalidades Formativas, liderada por Yesenia Lozano Millones, militante de APP, con un sueldo superior a 19 mil soles y que se autodenominó como la 'hija política' de César Acuña.

"Aquí quien tiene que informar sobre esto es la Mesa Directiva y el oficial mayor, quien ha creado la oficina. Lo que se critica es que no importa el partido político, se debe cumplir con el perfil. La otra pregunta es cuáles son los argumentos de fondo por los cuales se crea una oficina de esa naturaleza", dijo Roberto Chiabra (APP).

ROBERTO CHIABRA

El tercer vicepresidente del Congreso, Alejandro Cavero (Avanza País), también criticó esta situación. "Esta no es una oficina de una bancada o de un parlamentario; pertenece institucionalmente al Parlamento y, por tanto, a los ciento treinta congresistas y a todos los partidos políticos, además de la ciudadanía", señaló.

ALEJANDRO CAVERO

José Cueto (Honor y Democracia) también se sumó a los cuestionamientos: "Más allá de ser la hija política del señor Acuña, no tiene ningún pergamino para estar en un sitio que se supone debería ser para preparar gente joven que trabaje en el Congreso".

SE JUSTIFICAN

A través de X, el Congreso dijo en un comunicado que esta oficina fue creada el 6 de junio de 2023, hace más de 18 meses. Y que Lozano Millones es abogada de profesión, y tiene una maestría en Administración y Gestión Pública.

La Oficialía Mayor dispuso que se retiren fotografías o referencias a partidos de las oficinas administrativas del Congreso.

EXMINISTRO ROBERTO SÁNCHEZ

Denuncian a jueces del caso Castillo

El parlamentario Roberto Sánchez (Juntos por el Perú-Voces del Pueblo) presentó una denuncia constitucional contra los jueces de la Sala Penal Especial Suprema, que realizan las audiencias contra el vacado expresidente Pedro Castillo, por el golpe de Estado del 7 de diciembre del 2022.


ROBERTO SÁNCHEZ

Los magistrados denunciados por Sánchez (quien fue ministro de Comercio Exterior y Turismo de Castillo) son: José Antonio Neyra Flores, Iván Salomón Guerrero López y Norma Beatriz Carbajal Chávez.

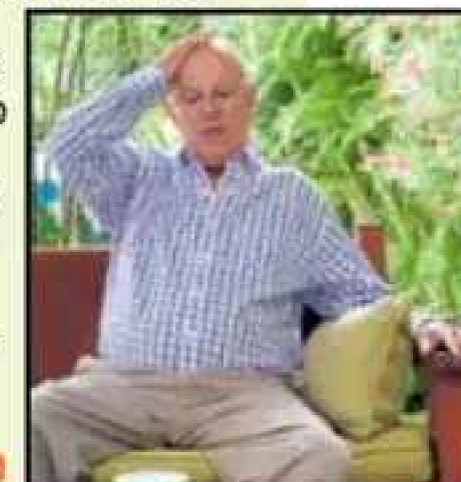
Castillo ha criticado más de una vez, durante las audiencias, a la jueza Carbajal, acusándola de adelantar opinión sobre su caso.

Esto mismo ha sido utilizado por Sánchez en su denuncia, quien señala que la magistrada 'está violando el principio de imparcialidad'.

Asimismo, pide que los jueces sean inhabilitados por diez años para la función pública.

CASO INTEROCEÁNICA NORTE

Rechazan recurso a PPK



La Sala Penal Permanente de la Corte Suprema declaró infundado el recurso de casación que presentó la defensa del expresidente Pedro Pablo Kuczynski, para que prescriba el delito de colusión que se le imputa, en el caso Interoceánica Norte. Según la Fiscalía, PPK y otros funcionarios de Proinversión direccionaron esta licitación a una concesionaria integrada por Odebrecht.

HISTORIAS NUNCA CONTADAS

LURIGANCHO, LA CÁRCEL DE LA CORRUPCIÓN

POR: MIGUEL RAMÍREZ / Periodista de investigación

"SI EN LURIGANCHO QUEREMOS ACABAR CON EL TRÁFICO DE DROGAS, la prostitución, la corrupción y otros males que existen, ese día habría un motín general, nadie saldría vivo. No les puedes quitar eso a los presos. Es una cárcel inmanejable".

Eso fue lo que me dijo en 1993 un alto funcionario del **Instituto Nacional Penitenciario (INPE),** cuando lo fui a entrevistar por un reportaje de investigación que había hecho en aquel año cuando integraba la Unidad de Investigación del diario El Comercio.

Dicho comentario lo he recordado como si fuera ayer, a raíz de la escandalosa fuga de ese centro penitenciario del **venezolano John Kennedy Javier Sebastián**, lo que provocó el miércoles la renuncia del **jefe del INPE, Javier Llaque**. Dicho escape es una afrenta para cualquier agente penitenciario que se respete: el delincuente trepó dos paredes y luego se lanzó al exterior. Cuando cayó al piso se tomó un respiro y luego partió raudo gritando "¡aleluya!", mientras los vecinos del lugar grababan con sus celulares y transmitían la huida por las redes sociales en tiempo real.

Han pasado ¡32 años! desde aquel reportaje de investigación que elaboré junto con mi amigo Javier Ascue Sarmiento, el legendario periodista del decano, y nada ha cambiado en **Lurigancho.** Sigue siendo un antro de la corrupción y –ojalá me equivoque– lo seguirá siendo por siempre.

En aquella oportunidad nos sumergimos en días de visita, sin decir que éramos periodistas. Nuestro contacto era un preso uruguayo que estaba en el pabellón de los narcos. Para llegar hasta él teníamos que pasar siete controles y en todos ellos nos pidieron coimas. En total pagamos 14 soles en ese número de controles. **¿Se imaginan cuánto recaudan los policías y agentes del INPE en los tres días a la semana de visita que reciben los más de diez mil presos hacinados allí?**

Lurigancho era lo más parecido a un mercado persa: encontramos ron, cerveza, whisky y para los 'misios' chicha de jora. Salíamos ebrios después de cada visita. Era parte de nuestro trabajo. Pero eso no era nada, también se ofrecía cocaína, pasta y hasta pastillas de éxtasis.

La prostitución estaba a vista y paciencia de todos. Mujeres y homosexuales se paseaban por los pabellones en busca de clientes. **Varios pasadizos parecían restaurantes con mesas, sillas y vistosos manteles.** Los platos de comida se exhibían y vendían a precios altos. Allí comí el cebiche de conchas negras más rico de mi vida.

En aquellas visitas identificamos a los policías, **agentes del INPE, los 'taitas' y los narcos que manejaban todo ese gran negocio.** Lo que vimos con Ascue fue fotografiado con una cámara que nos alquiló un policía, sin saber que éramos reporteros.

Cuando se publicó el reportaje, hubo una razzia de todo el personal policial y civil. Fue en ese momento cuando dicho alto funcionario del **INPE** me dijo que esa prisión era inmanejable. Allí viven más de diez mil presos cuando solo deben haber tres mil. **Lurigancho**, señores, es la cárcel de la corrupción. Nos vemos el otro martes.

OLA CRIMINAL

NO PASA NADA CON PROHIBICIÓN DE DOS EN MOTOS

Extorsión y balaceras con hampones motorizados continúan, pese a norma

Asociación de motociclistas critica medida y piden opciones a Dina Boluarte

Diversos operativos se vienen realizando para hacer cumplir la medida que establece que dos personas no pueden viajar en una motocicleta, entre las 6 de la tarde y las 6 de la mañana, en Lima y Callao.

Las acciones tienen el objetivo de combatir principalmente a los extorsionadores y sicarios.

Según el Ministerio del Interior, hasta ayer se había detenido a 1110 personas vinculadas a diversos delitos, y se capturó a 145 personas requisitoriadas.

También se desactivaron 33 bandas criminales dedicadas a delitos como extorsión, tráfico ilícito de drogas, robo agravado, entre otros.

POCOS RESULTADOS

A pesar de los esfuerzos de la Policía, todavía no se ha acabado de forma total con los criminales que cometen sicariato y extorsión, se comenta en redes sociales.

El último ataque contra un bus del corredor rojo, en Ate, fue cometido por dos sujetos en una moto. Ellos intentaron entregarle una nota extorsiva al chofer, pero como se negó, dispararon contra el vehículo.



CORREDOR ROJO ATACADO

Ayer también, dos sujetos en moto atacaron al colegio Gran Amauta de Montupe, en San Juan de Lurigancho, con una bomba, cuando se disponía a regresar a clases presenciales.

RICARDO MILLONES

Ricardo Millones, presidente de la Asociación de Motociclistas del Perú, rechazó la medida y dijo que las autoridades saben dónde se inician los delitos, pero 'no hacen nada'.

"La orden de la presidenta no es una ley (...) Todos sabemos dónde venden celulares robados, dónde están las galerías, pero no hacen nada. Todo el mundo sabe que las extorsiones salen de los penales, y que hay mercado negro de armas, pero no se hace nada. La semana pasada se capturó a 21 delincuentes en un búnker en Santa Anita, y hoy todos están libres", aseveró.

DE EL COMERCIO

Audiencia vecinal fue un éxito en Puente Piedra



Cientos de vecinos de Puente Piedra participaron de la audiencia vecinal organizada por El Comercio, con el auspicio de la empresa Pluz y el apoyo de IDEA Internacional. Es la primera vez que una autoridad edil acepta someterse nuevamente a una interpelación pública sobre su gestión para atender problemas como la falta de servicios básicos, espacios verdes, colegios o inseguridad ciudadana, que aquejan al distrito de 400 mil habitantes. Durante una hora y media, Rennán Espinoza respondió las interrogantes de los vecinos. Un objetivo del programa es hacer un seguimiento de las promesas de los alcaldes. Espinoza fue el primero en cumplir al 100% sus compromisos en la primera audiencia de 2023.

"Es muy importante volver a Puente Piedra, tener este espacio de encuentro y conocer nuevas preocupaciones. Y que el alcalde llegue a nuevos acuerdos", dijo Juan Aurelio Arévalo Miró Quesada, director periodístico de El Comercio.

DE FORMA VIRTUAL

Pueden obtener citas para pasaporte en línea

La Superintendencia Nacional de Migraciones incorporó la opción de reservar citas de forma presencial en todas las oficinas de Migraciones a nivel nacional, para realizar el trámite de pasaporte.

Esto significa que los ciudadanos podrán seguir gestionando sus citas para la obtención de pasaporte de manera virtual, sin tener que desplazarse, siempre y cuando haya disponibilidad.

Sin embargo, para quienes prefieran hacer el trámite de manera presencial, ahora tienen la opción de acudir a cualquier oficina de Migraciones y solicitar una cita en la fecha y hora disponibles.

PROMULGAN LEY

Autorizan usar pistolas eléctricas a serenos

El Gobierno publicó ayer la Ley N° 32312, que autoriza el uso de armas de electrochoque o pistolas eléctricas por parte de los serenos municipales, en el marco de la lucha contra la inseguridad ciudadana.

Se precisa que estas armas son solo como medio de defensa, dependiendo de los recursos de cada municipalidad.

El objetivo es prevenir y disuadir delitos y faltas que atenten contra la seguridad ciudadana, respetando siempre los derechos fundamentales de las personas.

SÚPER LLAMADA

Gana platita calientita

La Súper Llamada no deja de repartir premios todos los días. De lunes a sábado hay un sorteo diario de 200 soles y el domingo sale el 'reventón semanal' de 1500 soles.

Para inscribirte hazlo sin dmeora en **trome.com** o llama al teléfono **710-0260.** Lo puedes hacer de 6 de la mañana a 4 de la tarde. Un notario público dará fe de la legalidad del acto.

Ayer, nuestra lectora Gricelda Meza, del distrito de Independencia, se llevó los 200 soles de la jornada con el 'número de la suerte' 1143891. Como ella, tú también puedes ganar.

ESPAÑA

Apagón deja a oscuras a Europa

Un corte masivo de energía eléctrica, el peor de la historia, en España, Portugal y Andorra, también alcanzó, por las interconexiones en la red europea, a Francia, Italia, Alemania, Reino Unido, Países Bajos, Finlandia, Grecia e Irlanda. Las hipótesis van desde un fenómeno atmosférico a un ciberataque. Hubo atrapados en ascensores y metros, y recorte de servicios en hospitales y negocios. El presidente español, Pedro Sánchez, señaló que "todavía no tenemos información concluyente sobre los motivos del apagón y no descartamos ninguna hipótesis". Además, hizo un llamado a evitar especulaciones.

INGLATERRA

Buscan magos con barba para Harry Potter

Los productores de la nueva serie de Harry Potter están buscando actores para hacer de magos, pero deben tener vello facial muy largo para los papeles de magos. La barba debe llegar 'hasta o más allá de la cintura' para cumplir con los criterios.

"Harry Potter es el proyecto más buscado por los actores, por lo que esta es una oportunidad increíble. Todo lo que las estrellas potenciales tienen que hacer es parecerse a los miembros de ZZ Top", dijeron los críticos.

EE. UU.

Revelan el verdadero nombre de Peppa Pig



Los fanáticos de Peppa Pig se quedaron mudos al descubrir el verdadero nombre de la simpática cerdita, pese a que ha estado en televisión durante 21 años.

Mientras crece la emoción por el nacimiento del nuevo bebé de la familia Pig luego de una gran revelación de género, los fanáticos descubrieron que Peppa es, de hecho, su segundo nombre. Y su nombre completo es Pepperius Peppa Pig, según informa Good Find Toys.

Comerciante COSTEA ESTUDIOS DE SUS DOS HIJOS vendiendo PESCADITO FRITO con arroz

EN VILLA EL SALVADOR

MAMITA RAYA CON TILAPIA GIGANTE

POR: MARCO GONZALES

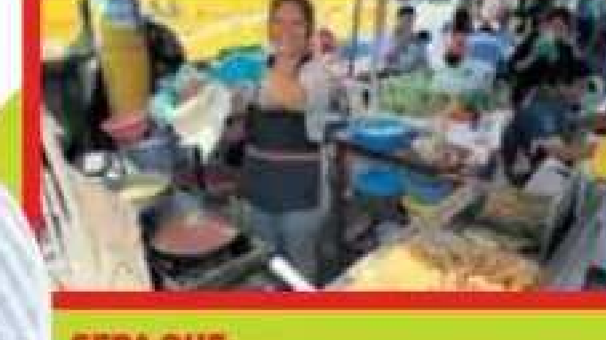
FOTOS: ALLENGINO QUINTANA

Con una dulce sonrisa recibe a sus caseros la señora Gladys Chávez Cruzado, mientras ellos se acomodan en una de las sillas de su puesto en la feria dominical, ahora ubicada en la avenida 200 Millas, frente al Parque Zonal Huáscar, en Villa El Salvador. Conocida cariñosamente como la 'Gringa', esta madre emprendedora ha conquistado al público con su plato estrella: una tilapia frita de gran tamaño servida en una fuente acompañada de arroz, yuca, ensalada y, a elección del cliente, cebiche o chicharrón.

Su negocio se destaca por ofrecer generosas porciones a precios accesibles: 17 soles el plato base, y 27 soles si se añade un extra de cebiche o chicharrón.

"Algunos clientes vienen en grupo y comparten porque el plato es bien servido, alcanza de sobra para desayuno y almuerzo", cuenta Gladys, cuyos hijos Briggitte y Ryan le ayudan los domingos.

→ **Además** de su emprendimiento, Gladys trabaja en un restaurante entre semana para financiar la educación de sus hijos. Briggitte cursa el tercer año de Negocios Internacionales en una universidad privada y Ryan está por terminar el colegio. Él quiere estudiar Ingeniería.



SEPA QUE:

→ **Cada jornada** empieza a las 3 de la madrugada. La señora Gladys se encarga personalmente de seleccionar pescados frescos en el terminal de Villa María del Triunfo para preparar su famosa tilapia, dúos y tríos marinos, parihuela o alitas acebichadas. Con la mercadería lista, arma su puesto antes de las 6 de la mañana. "Todo se prepara al instante, no usamos pescado guardado", asegura.

Se levanta a las 3 DE LA MADRUGADA para preparar su MENÚ MARINO

EXTORSIONADORES

Meten bombazo a colegio y piden 20 mil soles



En el día que más de 300 escolares de primaria y secundaria iban a regresar felices a las clases presenciales, el colegio Gran Amauta de Motupe de San Juan de Lurigancho sufrió un atentado por parte de extorsionadores que detonaron un explosivo que destrozó los vidrios de la puerta principal y ventanas. En horas de la madrugada, dos sujetos en moto llegaron y lanzaron el artefacto. Hace dos meses, la administración del plantel recibió llamadas y mensajes donde les exigían veinte mil dólares. Debido a ello, se decidió seguir con clases virtuales. Este lunes era el retorno a las aulas, pero tras el ataque los padres decidieron no enviar a sus hijos. (J.Y.)

ANUNCIÓ LA ATU

Una sola tarjeta para el transporte público

David Hernández Salazar, presidente de la Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU), anunció que para el tercer trimestre de este año los ciudadanos solo podrán usar una tarjeta para viajar en el Metropolitano, la Línea 1 y 2 del Metro, y los corredores complementarios.

"En el nivel 4 se integra todo y se hará bajo el modelo de compensación", anunció.

FALLA EN EL RADAR

Caos en aeropuerto por cancelación de vuelos



Por una falla en el sistema de comunicación en el aeropuerto Jorge Chávez, más de veinte vuelos fueron cancelados o retrasados, generando la molestia de los pasajeros. Algunos tuvieron que bajar de las naves a punto de partir.

Todo comenzó a las 3 de la madrugada, al parecer por problemas climáticos, pero luego dijeron que era el radar.

Final de la Libertadores 2025 se jugará en el Estadio Nacional o Monumental y generaría ingresos de cien millones de dólares





O COPA LIMEÑA



Junto al cebiche, el lomo saltado y con cumbia de fondo, la Copa estará en la mesa. La Libertadores vuelve a la que fue su primera casa con final única. Conmebol anunció oficialmente que la final del torneo continental 2025 se jugará en Lima. Será el 29 de noviembre y el Estadio Nacional y Monumental son candidatos para el tan esperado encuentro. Luego de seis años, la capital peruana albergará el último partido, tal como pasó en 2019, cuando Flamengo remontó 2-1 a River Plate en los minutos finales.

"No tengo dudas de que Perú está a la altura de este desafío. Nos vemos el 29 de noviembre para vivir juntos una nueva edición de la Gloria Eterna", señaló Alejandro Domínguez, presidente de Conmebol. "Vuelvo a agradecer y felicitar a la presidenta Dina Boluarte por animarse, por el coraje, la predisposición y el compromiso. Se dará a conocer el estadio cuando conozcamos a los finalistas", añadió el máximo directivo de Sudamérica, que acudió a Palacio de Gobierno acompañado de José Astigarraga (secretario general) y Nery Pumpido (director de desarrollo), así como de Agustín Lozano, presidente de la Federación Peruana de Fútbol.

En 2019, la primera final única movilizó a más de 40 mil visitantes extranjeros y generó un impacto económico para el país superior a los 62 millones de dólares. Este año se prevé que podría haber un ingreso aproximado de cien millones. "Toca prepararnos para tener la fiesta deportiva más grande que tiene el fútbol sudamericano y es una de las más grandes del mundo", comentó Domínguez.

De otro lado, Santa Cruz de la Sierra, en Bolivia, sería la sede de la Copa Sudamericana de este año.

/// FINALES DE LIBERTADORES EN LIMA (4)

1971: Estudiantes de La Plata vs. Nacional de Uruguay. En tercer partido de definición, el cuadro charrúa se llevó el trofeo.
1972: Universitario vs. Independiente de Avellaneda en choque de ida.
1997: Sporting Cristal vs. Cruzeiro en duelo de ida.
2019: Flamengo vs. River Plate, final única donde campeonó el equipo brasileño.

DATAZOS

ALEJANDRO DOMÍNGUEZ visitó ayer las instalaciones del Monumental y dijo ya conocer el Nacional.

LIMA SE IMPUSO A Asunción y Belo Horizonte para albergar la final de la Libertadores.

LA DEFINICIÓN DE LA COPA LIBERTADORES de este año será transmitida a 195 países.



POR: EL BOMBARDERO

DEL SAQUE somos carnecita... **LA FIRME** que el 'Chato que le encanta la chela' no le da ni un 'cachito' a su cumbiambera. Cuentan que al volante lo timbraron de un club ecuatoriano, le ofrecieron un sueldo mayor al que percibe en la Ciudad Imperial y el volante les dijo que les iba a devolver la llamada. Los directivos lo mandaron a la mela, porque los arrochó y no lo vieron serio. Las malas lenguas aseguran que el hombre tiene miedo de alejarse de la caderona, porque sabe que hay varios que la rondan y le hacen juego de luces. Si en casita no te dan confianza, estamos hasta las hueveras. Ayayayyyy... **EL 'NONO'** vive su mejor momento en la crema después que lo despidieron del equipo de todos. La verídica es que los 'pesos pesados' de la Blanquirroja no lo soportaban porque era muy intenso y nunca se adaptaron a su estilo de juego. Por lo bajo le daban en los tobillos que estaba desfasado, muy antiguo. Si un técnico no tiene manejo con los jugadores, ya fue. Así es... **ME DI UNA VUELTA** por el 'Alberto Gallardo' y me gané con las caras molestas del 'Diamante' y del presidente que los hinchas lo tienen atravesado. Estaban palteados después de ver a su equipo ganar pidiendo la hora y mandando todas las pelotas a la tribuna. Con el juego de ayer, el 'Prosor' ya le hizo la cruz al troncazo extranjero que estafa en la zaga. En apenas dos partidos ya se dio cuenta de que es pan con camote y relleno, y ya pidió la llegada de un rankeado porque los chamacos necesitan un buen espejo y no un picapiedra como el charrúa. Asuuuuu... **ASÍ QUE A 'CHIQUITO' ROMERO** se le puede presentar la Virgen en el 'Taladro'. El técnico de su equipo se va pa' La Habana y como reemplazante suena Pedro Troglio, que no lo ha dirigido, pero sí lo conoce y le daría mayor oportunidad. Hasta el momento solo atajó en un partido de Copa y luego calentó banca. Qué palta... Me voy, soy fuga.

Fossati quedó preocupado por estado físico del plantel, pese a goleada a UTC

A CORRER SE HA DICHO

Si no reniega, no sería el 'Nono'. La goleada de Universitario a UTC maquilló algunas cosas que no le gustaron a Jorge Fossati, pero que no impidió que el DT haga un llamado de atención a sus pupilos en público y privado.

"Como equipo me empezó a gustar después de los 25 minutos, antes de eso no mucho", señaló el charrúa en conferencia pospartido. Luego, en el camarín les hizo ver que otro rival aprovecharía mejor la desidia mostrada al inicio del encuentro y pidió dar un poco más en todos los aspectos.

El estado físico preocupa al exseleccionador, que finalizado el choque mandó a los suplentes y los que entraron como recambio a realizar trabajos específicos. El 'Nono' entiende que si se quiere pelear en dos frentes hay que ser más intensos.

De otro lado, Aldo Corzo presenta una distensión muscular en el abductor del muslo izquierdo y será baja por dos semanas. El capitán, que se recuperaba de una fatiga muscular, se perderá el choque del próximo sábado ante Cusco FC en la Ciudad Imperial y el trascendental duelo, del 6 de mayo, ante Independiente del Valle. César Inga lo reemplazará y su desempeño lo tiene tranquilo a Fossati.



DATAZOS

MARTÍN PÉREZ GUEDES está descartado para el partido ante Cusco y se espera recuperarlo para la Copa Libertadores.

EL PARTIDO PENDIENTE entre Grau y la 'U', de la tercera fecha, se jugará en Trujillo y ya no en Lima.

Clubes argentinos preguntan
Gorosito, pero DT recién los escuch
cuando Alianza Lima termine la C

MUEVEN E
PISO A 'PIPO

"Hay varios que ya no
para jugar en Boca,
Advíncula, que
asustado al clásico, se
lo primero que hace es
al ár
Mariano Closs, peri
arg

Esto no es 'biribiri'. El buen 2025 de 'Pipo' Gorosito en Alianza Lima no ha pasado desapercibido en Argentina y el teléfono de su representante no cesa de sonar. Se supo que las consultas fueron para saber hasta cuándo es su contrato con los victorianos y también conocer la cláusula de salida que tiene el DT.

Las llamadas habrían sido de clubes como Gimnasia La Plata, al que ya dirigió Gorosito, Banfield y un par de equipos más. Todos con mala campaña en la liga de Argentina y con ganas que el estratega 'grone' los saque del fondo de la tabla. A pesar del inte-

rés, Gorosito habría dicho a su agent
por ahora no aceptaría ninguna prop
ta, al menos hasta que termine la pa
ción blanquiazul en la Copa Libertad
Luego, el argentino podría sentarse
sus empresarios y analizar las oferta
De otro lado, en Matute esperan rec
al delantero Alan Cantero ante la seg
de encuentros que se les viene y ten
la banca en el cruce del 6 de mayo, e
sa, ante Sao Paulo. Cantero sufrió u
garro en el clásico, pero al igual que s
con el lateral Guillermo Enrique su re
ración habría acortado los tiempos.

DATAZOS

FRANCO NAVARRO y José Bellina no descartarían ofrecer la renovación d
contrato al 'Pipo', que vence en diciembre de este año.

ALIANZA PRESENTARÍA un once mixto el viernes ante Cienciano y Guer
será el '9'.

APERTURA

EQUIPOS	PJ	PG	PP	Pts.
1.- Universitario	9	7	0	23
2.- D. Garcilaso	10	6	2	20
3.- Melgar	9	6	2	19
4.- Alianza Lima	9	6	2	19
5.- ADT	10	5	2	18
6.- S. Cristal	10	5	4	16
7.- S. Huancayo	10	5	4	16
8.- A. Atlético	9	4	4	13
9.- Cusco FC	9	4	4	13
10.- Sport Boys	10	3	3	13
11.- Binacional	9	3	4	11
12.- Cienciano	9	2	3	10
13.- A. Grau	8	2	2	10
14.- Chankas	9	1	3	8
15.- UTC	9	2	5	8
16.- Juan Pablo II	8	2	6	6
17.- Comerciantes	8	1	4	6
18.- A. Universidad	9	1	5	6
19.- Ayacucho FC	10	1	7	5

Fecha 11

JUEVES 1 DE MAYO

Estadio 'Monumental UNSA' (Arequipa)
7:30 p.m. Melgar vs. Comerciantes

VIERNES 2 DE MAYO

Estadio IPD (Huancayo)
3:30 p.m. S. Huancayo vs. A. Grau

Estadio 'Alejandro Villanueva'
7:30 p.m. Alianza Lima vs. Cienciano

SÁBADO 3 DE MAYO

Estadio 'Germán Contreras' (Cajabamba)
1:00 p.m. UTC vs. D. Garcilaso

Estadio de la Juventud (Lambayeque)
3:30 p.m. Juan Pablo II vs. Ayacucho FC

Estadio 'Garcilaso de la Vega' (Cusco)
6:30 p.m. Cusco FC vs. Universitario

DOMINGO 4 DE MAYO

Estadio 'Miguel Grau' (Callao)
1:00 p.m. Sport Boys vs. A. Universidad

Estadio 'Campeones del 36' (Sullana)
3:30 p.m. A. Atlético vs. ADT

Estadio 'Guillermo Briceño' (Juliaca)
6:00 p.m. Binacional vs. Los Chankas

DESCANSA: Sporting Cristal

¡CHORRI, APÓYAME!

Paulo Autuori terminó molesto con Cristal, que acabó pidiendo la hora para ganarle a Juan Pablo II, que casi lo empata al final





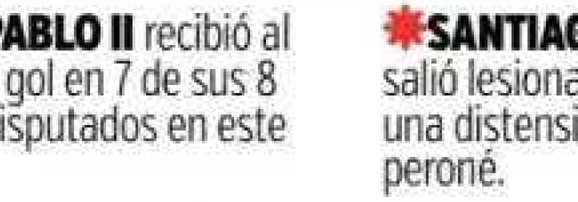
> "Defensiva y ofensivamente tenemos que estar más sólidos, sin duda vamos a mejorar".
> **CHRISTOFER GONZALES, VOLANTE DE CRISTAL**

> "Se ganó, las formas generan incomodidad. Estos días servirán para reencontrarnos con el mejor Cristal".
> **JULIO CÉSAR URIBE, ASESOR DEPORTIVO DE CRISTAL**

DATAZOS

LA ÚLTIMA vez que Cristal remontó un partido fue en setiembre del 2024 (1-2 a Sport Huancayo).

EL ÚLTIMO doblete de Christofer Gonzales en el 'Alberto Gallardo' fue en el 2022 ante Deportivo Municipal.



JUAN PABLO II recibió al menos un gol en 7 de sus 8 partidos disputados en este Apertura.



SANTIAGO GONZÁLEZ salió lesionado y tendría una distensión en el peroné.

POR: CARLOS BERNUY

Quien no conoce a Dios, a cualquier santo le reza. Si alguien pensó que con Paulo Autuori, Cristal iba a estar al ritmo de samba se equivocó y, tras el empate agónico que rescató ante Cerro Porteño, ahora los rimenses terminaron pidiendo la hora contra el débil Juan Pablo II, al que vencieron 3-2.

En un 'Alberto Gallardo' vacío, por la sanción impuesta por la Liga 1, no hubo función estelar, pero sí 'Canchita' que 'engañó' el estómago. Christofer Gonzales fue el más destacado de un cuadro rimense donde el defensa Franco Romero y otro más tuvieron una actuación bajísima. No sorprendió que los de Chongoyape abrieran la cuenta con Emiliano Villar (10'). En juego colectivo no hubo respuesta y solo un tiro libre de Martín Távara logró el empate, luego de un error del portero Matías Vega (22').

Tras ello apareció 'Canchita' para 'reventar' las redes, primero desviando un remate previo de Romero en 32' y luego aplicando un derechazo colocado antes del final del primer tiempo.

En el complemento, la volante celeste se cayó a pedazos, sin marca o presión, con Catriel Cabellos extraviado, y por eso Álvaro Rojas descontó de zurda (67'). El local entró en pánico y si no fuera por la mala puntería de Jack Durán, Villar o alguna mala decisión en el pase final, Juan Pablo lo hubiera igualado.

Para suerte de Cristal, la bendición no se convirtió en maldición.



CUEVITA ANOTÓ DOBLETE Y MANDÓ MENSAJE A SUS HIJOS



GRANDE PA'

Cusco.- Con lágrimas en los ojos y un polo con la frase 'Los amo y los extraño'. Así festejó Christian Cueva su reencuentro con el gol y buen juego. Un doblete suyo le dio a Cienciano el 2-1 sobre Sport Huancayo. 'Aladino', en su mejor partido con el 'Papá', anotó con gran jugada (1') y de cabeza (70'). "Muy emocionado por los goles, a veces celebrar así es la forma que uno encuentra para mandar un mensaje a mis hijos, que son mi vida y voy a seguir esforzándome por ellos", aseguró el volante. Piero Magallanes (86') descontó para el 'Rojo matador', que sufrió la expulsión de Juan Bareda (87').

CON 42 AÑOS LE DIO TRIUNFO A ADT

CHARAPA AÚN SOPLA

Tarma.- Los viejitos están de moda. Si la semana pasada fueron Paolo Guerrero y Hernán Barcos, con 41 años, los que reivindicaron a los futbolistas veteranos del medio, ahora le tocó el turno a Hernán Rengifo, que anotó por tercera fecha consecutiva y le dio el triunfo 2-1 a ADT sobre Cusco FC. El 'Charapa', de 42 abriles, marcó a los 92' cuando parecía que todo quedaba igualado, luego de que Facundo Callejo (7') había adelantado a los cusqueños y Jhonny Vidales para los tarmeños (71'). Rengifo les convirtió antes a Binacional y UTC.



CARRILLO CONTÓ QUE HABÍA DESCONTENTO EN LA SELECCIÓN CON EL 'NONO'

SOLTÓ EL VENENO

Le metió un carretillón. André Carrillo dejó de lado su juego quimboso y saldó cuentas con Jorge Fossati, que casi no contó con él cuando dirigió a la selección. "Eran otras ideas, la gente no estaba contenta. Eran cosas que sentíamos dentro. Era una vibra rara dentro de la zona de jugadores que no estaba fluyendo", comentó la 'Culebra'. "Probablemente pudo ser por el sistema (3-5-2). La relación con el profesor fue muy buena, pero había cositas que no entraban con los jugadores", agregó el jugador del Corinthians.



SE PASÓ DE LOCO

El defensa alemán Antonio Rüdiger fue muy criticado en su país, tras arrojarle un objeto al árbitro de la final de la Copa del Rey. "Su comportamiento es una vergüenza, a la selección no debe ir", dijo el diario Bild. La leyenda Lothar Matthäus lo calificó de 'loco' y pidió una dura sanción para el central de Real Madrid.



HUMO ROJO

El delantero del Liverpool Darwin Núñez celebró el título de la Premier League publicando una selfi con un cigarro y una botella de cerveza sin alcohol. "Premier champion, que la cuenten como quieran", escribió el uruguayo, que se iría del club para jugar en el Atlético Madrid.

CLASE JUVENIL

Mastantuono, de 17 años, que metió golazo con River, quería ser youtuber y tenista, hoy es sensación en Argentina

Buenos Aires.- Horas después que el superclásico argentino terminó con victoria de River Plate 2-1 ante Boca Juniors, el profesor de Geografía del Instituto River, Federico López, recibió un pedido: que el alumno Franco Mastantuono no diera el examen ayer, sino recién hoy para que así tenga tiempo de estudiar. El que llamó fue el mismo Marcelo Gallardo, DT de River, y el beneficiado fue la nueva 'joya' del club, que con 17 años marcó un golazo de tiro libre desde 30 metros a los 'xeneizes'.

Mastantuono está cursando –de modo virtual– el último año de secundaria y pronto estudiará inglés. Su espectacular actuación en el clásico hizo que Manchester United volviera a insistir en llevárselo, pero en River la tienen clara: 45 millones de euros y transferencia en diciembre, antes no. Real Madrid y Atlético Madrid también lo tienen en la mira.

El joven extremo también es aficionado a la cámara. A los 8 años tuvo su propio canal de YouTube en el que subió algunos videos de juegos de PlayStation o suyos jugando con el balón y hasta los 13 años jugaba tenis. Ahora, con libros y cuadernos, es el adolescente de moda en el fútbol argentino.



DATAZOS

MASTANTUONO TIENE CONTRATO hasta diciembre de 2026 y en River buscarán extenderlo y elevarle la cláusula.

EL DELANTERO FRANCÉS Dimitri Payet, jugador del Vasco da Gama, es acusado de agresiones físicas, psicológicas y sexuales a una abogada brasileña.



ESPAÑOLES ARTETA Y LUIS ENRIQUE CHOCAN HOY EN SEMIFINALES

PAELLA EN CHAMPIONS

Londres.- 'Orejona' en castellano. Los técnicos Mikel Arteta y Luis Enrique tendrán hoy un duelo español cuando sus equipos Arsenal y PSG se enfrenten por la ida de las semifinales de la Champions (2:00 p.m./ESPN). Ambos DT salieron de la 'Masía' del Barcelona, Arteta nunca le pudo quitar el puesto a Luis Enrique en la volante ofensiva 'culé' y curiosamente se fue a jugar al PSG en 2001. En números, Arsenal nunca perdió con PSG en 6 partidos (3 victorias y 3 empates). "Arsenal es uno de los mejores equipos de Europa", destacó Luis Enrique.

ANCELOTTI SERÁ EL DT DE BRASIL

RUMBO AL CARNAVAL

El destino de Carlo Ancelotti será el banquillo del 'Scratch'. El aún técnico de Real Madrid llegó a un acuerdo con la Confederación Brasileña de Fútbol y se pondría al frente de la selección en la próxima fecha doble cuando enfrenten a Ecuador y Paraguay. La operación todavía no se oficializa por respeto al club merengue, pero en Madrid se prevé que 'Carletto' solo dirija hasta fin de temporada y en el Mundial de Clubes, a disputarse en junio en Estados Unidos, tendrán nuevo entrenador.





Hizo MEA CULPA SOBRE SU COMPORTAMIENTO EN BODA y le PIDIÓ PERDÓN A ONELIA MOLINA por haber dicho que iba a llamar a VANIA



Mario: ESTABA MUY TOMADO Y LA CAG...

"Estaba muy, muy tomado y la cagué, asumo las consecuencias de mis actos", fue la explicación que Mario Irivarren dio tras la difusión de un video en el que habla con Alejandra Baigorria sobre Vania Bludau. Por eso, en su podcast 'Good Time', aclaró cada una de sus palabras.

"Lo primero que corresponde es pedirle las disculpas del caso a Onelia [Molina], creo que es la más afectada sin tener culpa alguna. Siento que toda esta situación la pone muy incómoda y eso es lo que más me duele, siento que le fallé y eso es algo que me duele muchísimo. Yo la quiero mucho", señaló Mario.



Luego, aclaró el motivo por el que le dijo a Alejandra que llamaría a Vania.

"Siempre he pensado que sería bueno que en algún momento se dé esa conversación con Vania, como para cerrar el ciclo de lo que pasó (ella lo acusó de agresión psicológica), nosotros terminamos en malos términos, pero siento que cuando el tiempo pasa, las heridas sanan", añadió el combatiente.

Aunque no dio detalles sobre el actual estado de su relación con Onelia, indicó que todo sucedió porque había tomado mucho.

"La manera en la que sucedieron las cosas estuvo mal. Estábamos en la fiesta, yo estaba muy, muy tomado, con toda la euforia y la cagué, no hay más vueltas que darle, lo reconozco y asumo las consecuencias de mis actos", expresó con voz entrecortada.

En tanto, Onelia Molina no quiso confirmar ni desmentir que haya puesto fin a su relación sentimental con Mario Irivarren.

"No puedo decir nada, pero las cosas no están bien. ¿Si he terminado con Mario? No puedo decir nada. ¿Si estoy soltera? Estoy tranquila", precisó Molina al programa 'Amor y fuego'.

Vania marca su distancia

La exchica reality Vania Bludau marcó distancia de Mario Irivarren tras el escándalo suscitado por el video que se hizo viral donde la menciona, pues enfatiza que ahora prioriza su bienestar emocional.

"Quería comentarles algo desde un lugar de mucha calma y respeto. Yo prefiero no involucrarme en ninguna situación que tenga que ver con el video que sigue siendo viral. Estoy en una etapa de mi vida donde priorizo mi bienestar emocional y les agradecería mucho que respetaran ese espacio", señaló en sus redes sociales.

Además, se difundió un video de la boda donde se la ve bailando con Austin Palao y después terminan besándose. Hasta donde se conoce, ambos se encuentran solteros.

Sobre el video viral de Irivarren

Hija golpeó a mamá de Alejandra

El programa 'Amor y fuego' emitió imágenes donde se ve a Thamara Medina Alcalá, media hermana de Alejandra Baigorria, agredir a su madre Verónica, dándole una cachetada y tirándole una patada, además de insultarla con palabras de grueso calibre.

En las imágenes se ve a la joven de 21 años correr hacia donde estaba su madre y golpearla con violencia, mientras trataba de ser detenida por su novio y otros hombres. No se sabe los motivos de la agresión, pero Thamara, modelo y estudiante de Diseño de Interiores, estaba incontrolable. La gente no comprendía, pues horas antes ellas habían ingresado juntas a la iglesia donde Ale se casó.

Pero ese no fue el único escándalo. Steve Palao, padre de Said, tuvo que ser contenido por varias personas pues estuvo involucrado en una pelea. Es que Patricio Parodi recibió un cabezazo en el rostro por parte de un desconocido tras una fuerte discusión.



Thamara cacheteó y pateó a Verónica Alcalá en plena fiesta

"Un familiar de Alejandra le tiró un cabezazo a Patricio Parodi, lo separaron y lo sacaron del matrimonio al chico. El papá de Said se entera y fue a parcharlo al chico porque estaba malogrando el matrimonio de su hijo, parece que le mete un cachetadón pero no hay pruebas. El contexto de por qué le pegaron a Patricio no lo sé, solo lo vi que estaba sangrando en la nariz", comentó un seguidor de 'Amor y fuego'.

Jerson no olvida a Dorita

El exfutbolista Jerson Reyes comentó que le guarda un cariño especial a Dorita Orbegoso, a pesar de que terminó su relación sentimental.

"Todo bien con Dorita, es una excelente mujer, madre, es mil puntos. Terminamos por temas personales, pensamientos diferentes", dijo.

Además, señala que ahora se encuentra disfrutando la soltería. "Estoy tranquilo, trabajando, volviendo a entrenar, apostando por nuevas cosas, volviendo a ver a los amigos", contó. (J. Lino)

Dice que es una mujer 'mil puntos'

Chola arrasó en el rating

Con la boda del año

El programa especial de la Chola Chabuca en 'Esta noche' sobre la 'boda del año' entre Alejandra Baigorria y Said Palao arrasó en el rating con 18,1 puntos. Fue el más visto del fin de semana.

"Estoy feliz por haber sido testigo de la consagración del amor entre Alejandra y Said. Y agradecido por la confianza que depositaron en todo mi equipo", señaló.

'El reventonazo' lidera su horario: hizo 15,1 puntos, superando a 'JB en ATV' (4,7 puntos), 'El gran chef' (3) y 'Humor recargado' (1,6 puntos).

Rating

DOMINGO	
Cuarto poder	10.2
Evidencia oculta	9.3
Sí va a salir	8.3
Día D	5.1
El Valor...	5.0



Tilsa, 'TODO DA VUELTAS'

Giannina LUJÁN afirma que NO PUEDE LLORAR tras separación de JACKSON MORA, porque ella hizo lo mismo con la familia del 'LOCO' VARGAS

La modelo Giannina Luján arremetió contra Tilsa Lozano y aseguró que se está victimizando, tras haber llorado ante cámaras al confirmar su separación de Jackson Mora.

"Nunca le he deseado el mal a ninguna pareja ni cuando se casan porque siempre me ha gustado que todas las parejas sean felices, pero desde un inicio dije que no le veía un buen final a ese matrimonio (de Tilsa con Jackson). Lo comenté desde el principio, eso (separación) se veía venir y así fue", expresó Luján.

Tilsa lloró al anunciar su separación y acusó a los reporteros de Magaly Medina por atormentarla delante de sus hijos...

Ella no puede pedir privacidad porque ella tampoco mostró respeto, en su momento, por los hijos de Blanca (Rodríguez). Todo da vueltas, las cosas vuelven, lo bueno o malo que uno haga. Ella (Tilsa) no fue empática ni tuvo piedad con los hijos ni con la esposa (del 'Loco' Vargas). Ella se burlaba, mandaba indirectas y habló en 'El valor de la verdad'.

Entonces, ¿crees que es doble moral?

Ella vendió su privacidad e intimidad por dinero. Intentando limpiar su imagen de 'la otra', pero eso no funcionó y poca gente le creyó. (L.G.)

Natalia: Romperemos el chanchito



Sobre su boda con Sergio Coloma en noviembre

La actriz Natalia Salas y su novio Sergio Coloma indicaron que 'romperán el chanchito' porque se casarán en noviembre de este año.

"No será una boda para 20 personas, pero tampoco para 500. Tenemos que aterrizar a nuestra realidad, estamos rompiendo nuestro chanchito. Sin embargo, queremos hacer algo lindo, emocionante y como hemos soñado", precisó Salas, quien asistió al estreno del unipersonal de Gian Marco Zignago, 'Mi vida en sol mayor', en La Cúpula de las Artes.

Asimismo, no negaron la posibilidad de recibir canje para su boda. (L.G.)



HOLA, MI BARRUNTO. Llego embaladita para contarles las últimas de Chollywood... La cantante **SUSANA ALVARADO** ha sido bautizada como 'la galáctica' y durante los shows de Corazón Serrano disfruta cuando le mencionan a **PACO BAZÁN**. Es más, el animador de la orquesta piurana dice que ya se habrían comprado un terrenito. Ayayayyy... **ALEJANDRA BAIGORRIA** y **SAID PALAO** viajaron ayer en primera clase a Europa para iniciar su larga luna de miel, que durará unas tres semanas, y conocerán más de diez países. Felicidades... A propo, el programa 'Amor y fuego' difundió unas imágenes donde se ve que el activador **ANTHONY ARANDA** sacó cargada a **MELISSA PAREDES** al finalizar la boda, pues se habría pasado de copas. Nooo... **BETO ORTIZ** compartió una foto junto a **PATRICIO SUÁREZ**, quien sería su nuevo invitado en 'El valor de la verdad'. Hummm... La actriz **CLARA SEMINARA** contó que Madrid es un caos tras el corte de energía eléctrica que afecta a varios países europeos, que justo tenía cita médica y no pudo ser atendida. Uyyy... Bueno, soy fuga porque mi amorcito se ha puesto romántico al ver la boda de **ALEJANDRA** y me pide que ensayemos la luna de miel. Suuuaaaveee...

Valeria REGRESÓ A 'AMÉRICA HOY'

Tras dos años y REEMPLAZA A MILETT FIGUEROA, quien solo estuvo TRES MESES

La modelo Valeria Piazza fue presentada como la nueva conductora de 'América hoy', espacio donde reemplazará a Milett Figueroa. Además, la exreina de belleza manifestó su alegría de volver al magacín, pero ya de manera permanente.

"Regreso después de casi dos años (al programa). Qué emoción y felicidad. Ahora, voy a estar todas las mañanas para divertirnos como siempre. Han sido dos años largos (de ausencia), pero así es el destino y nos volvió a juntar", precisó.

Dijo estar contenta de compartir la conducción con Ethel Pozo, Janet Barboza y Edson Dávila. "Nuestra amistad perdura en el tiempo", agregó.

Por otro lado, Piazza salió en defensa de Alejandra Baigorria, tras su polémico video con Mario Irivarren en su matrimonio.

"Fui a la boda. Estoy segura de que Ale no lo ha hecho con mala intención. Solo que le pareció incómodo estar en el mismo círculo (de baile con Onelia Molina y Vania Bludau). Me imagino que estaba nerviosa por la situación y por eso dijo: 'No sé qué hacer'. No es que le estaba haciendo la 'camita' (a Mario)", expresó Piazza, quien aseguró que vio superbién a Mario y Onelia Molina durante el matrimonio.

Marisol saca las garras



Marisol Ramírez no soportó que George Núñez, padre de su hijo mayor, la señalara como la culpable de no poder conocer a su nieto, y enfatizó que lo demandará.

"Aténgase a las consecuencias, lo voy a demandar, no le voy a permitir que me pisotee. Primero que me diga qué ha logrado en la vida con su hijo para que venga a mencionarme. Aprende primero a ser buen padre, a reconocer tus errores, a ganarte el amor de tu hijo, yo te dejaba estar a su lado, qué malagradecido eres", enfatizó.

Afirma que demandará a George Núñez, padre de su hijo mayor

Mónica en 'Café con la Chévez'

Mónica Cabrejos regresa este miércoles al podcast 'Café con la Chévez', donde realizará más de una revelación sobre su vida privada y comentará sobre diversos personajes de la farándula.

Recuerda que 'Café con la Chévez' se emite mañana a las 11 de la mañana por Facebook y a las 6 de la tarde por YouTube.

Mónica Cabrejos contará sobre su dura infancia en el Rímac, donde vivió junto a su madre, de sus inicios en la televisión y cómo logró ser la reina de los calendarios. Además, de alguno de sus romances, como el que vivió con el exfutbolista Ronald Baroni, quien le llevaba quince años.

Contará sobre sus inicios en la tele y sus amores

Néstor mudo por Greis Keren

Néstor Villanueva restó importancia a las imágenes que difundió 'Magaly TeVe: la firme', donde se vio a su expareja Greis Keren ingresando a un edificio con el 'huevero' Rafael Fernández.

"Ahora estoy enfocado en seguir creciendo musicalmente con mi orquesta y de la mano del deporte, que se ha vuelto un hábito en mi vida. Esta semana grabaré un nuevo tema de mi composición y eso me hace feliz. No hablo de otros temas", precisó. (L.G.)

No opina sobre su ampay con el 'huevero'



familia padres e hijos

Nieto y abuelo

Una buena relación entre abuelos y nietos es crucial para el desarrollo emocional y social de los nietos, así como para el bienestar de los abuelos. Deja que pasen tiempo juntos.

Un chico feliz

Anima a tu hijo a hallar la fuerza y la sabiduría para superar los problemas. Con paciencia y flexibilidad puedes marcar las bases que lo lleven a una vida llena de felicidad.



Decisiones

No tomes decisiones por el niño, mejor proporciónale opciones dentro de un rango aceptable. Permite que elija su ropa, su actividad recreativa o qué cuento leer. Eso fomenta su autonomía.





CÓMO DISCIPLINAR A UN NIÑO DESOBEDIENTE

ENTRE LOS TRES Y SEIS AÑOS LOS CHICOS YA TIENEN UN NIVEL DE CONCIENCIA

POR: PAULA LLERENA

Expertos recomiendan el **tiempo fuera como una técnica** para erradicar conductas no deseadas. **Aquí no entran las rabietas**

Conversar, negociar, acordar, pactar, todo suena muy bonito, pero a veces no basta para controlar a nuestros cada vez más inquietos hijos. En esas circunstancias, muchos padres apelan a los castigos para imponer disciplina, pero ¿cuáles pueden ser los más adecuados?

Un palmazo, entendido como una reacción ocasional, no devasta psicológicamente a nadie, pero tampoco tiene mucho valor educativo, por lo que termina siendo solo un arranque de desesperación de los padres que no saben cómo actuar.

Entre los tres y seis años el niño ya tiene un espacio de conciencia, por ello se recomienda, ante un mal comportamiento (hizo algo peligroso, pese a las advertencias, golpeó a su hermanito, etc.), alejar al menor de la zona del conflicto. Es decir, darle un tiempo fuera para que las emociones se enfríen y pueda reflexionar. Esta técnica funciona porque, cuando el niño se porta mal, mamá o papá no le dan su atención y otras cosas que le gustan.

Antes de aplicar el tiempo fuera, se le debe decir el porqué y buscar un lugar de la casa, como su cuarto y con la puerta abierta, para dejarlo allí incomunicado.

El lapso debe ser breve; expertos aconsejan un minuto por año de edad. Pasado ese tiempo deben reincorporar al pequeño a la actividad familiar y terminar con un abrazo.

NIÑOS SANOS Y FELICES



Carlos Chacón Mormontoy
Pediatra CMP 21376 / RNE 14482

DOLOR ABDOMINAL

El dolor abdominal en pediatría se da por causas quirúrgicas y no quirúrgicas. Primero, un dolor que inicia en la boca del estómago, para luego localizarse en el bajo vientre hacia el lado derecho (llamado fosa iliaca derecha), asociado a dificultad para caminar, vómitos y fiebre, se asume que se trata de una apendicitis aguda.

El diagnóstico siempre será a través de un examen médico bien hecho. Toda apendicitis diagnosticada será operada. Otra causa de dolor abdominal muy frecuente en pediatría es el estreñimiento (causa no quirúrgica), donde hay una producción excesiva de gases. Normalmente, todo niño debe ocupar el baño 1 o 2 veces al día, pero ahora es usual que se ocupe interdiario, lo cual no es correcto.

Para que mejore su función estomacal debe ingerir alimentos ricos en fibras, como frutas, ensaladas, evitar las carnes rojas y el exceso de harinas. Otras causas menos frecuentes deben ser estudiadas por su médico pediatra.

Médico asociado a Sociedad Peruana de Pediatría
jorgechacon1807@gmail.com

LA RECETA DE HOY

Por: Doña Marmita

Abanico de papas al horno

INGREDIENTES

+8 papas medianas
+1/2 taza de mantequilla derretida
+2 cdtas de sal
+1/2 cdta de pimienta
+2/3 taza de queso cheddar rallado
+1/3 taza de queso parmesano rallado
+2 cdas de cebolla china, salvia y tomillo.

PREPARACIÓN

+Precalentar el horno a 220°C. Con un cuchillo filudo, cortar cada papa transversalmente en rodajas de 3 mm, dejando las rodajas unidas en la base; abanicarlas ligeramente y colocarlas en una fuente para hornear engrasada de 33 x 23 cm. Mezclar la mantequilla, la sal y la pimienta; verter sobre las papas. Hornear sin tapar de 50 a 55 minutos o hasta que las papas estén tiernas. En un tazón pequeño mezclar los quesos con las hierbas y espolvorear sobre las papas. Hornear durante 5 minutos más o hasta que el queso se derrita.




LLENAMOS HARTO BOLSILLO CON...
EL CAPIBILLETÓN DE trome
Chosica
Premio de
S/50
Chosica
Gift card de
S/100
Santa Anita
Gift card de
S/100
Santa Anita
Gift card de
S100
Ate
Premio de
S/50
Ate
Premio de
S/50
La Molina
Premio de
S/5000
Santa Anita
Premio de
S/50
Chosica
Premio de
S/50
Santa Anita
Gift card de
S/100
La Victoria
Premio de
S/50
San Luis
Premio de
S/50
San Isidro
Gift card de
S/100
Lince
Premio de
S/50
trome
Siempre te da más

trome ESCOLAR


HITLER Y SU ESPOSA EVA BRAUN

VERSIÓN OFICIAL ASEGURA QUE ACABÓ CON SU VIDA EL 30 DE ABRIL DE 1945

¿HITLER MURIÓ REALMENTE EN SU BÚNKER?

FÜHRER CONDUJO A ALEMANIA A LA DERROTA EN LA SEGUNDA GUERRA MUNDIAL

Adolf Hitler, führer (conductor) de Alemania de 1934 a 1945, nació el 20 de abril de 1889 en Braunau am Inn, Austria, y murió, según la versión oficial, el 30 de abril de 1945, un día del que mañana se cumplen ochenta años.

Se afirma que, en su búnker de la Cancillería de Alemania, en la capital Berlín, cuando el Ejército Rojo de la Unión Soviética avanzaba y todo estaba perdido en la Segunda Guerra Mundial, Hitler y su esposa Eva Braun se suicidaron en el despacho del führer.

Tal versión ha sido puesta en tela de juicio por historiadores e investigadores, porque en la Conferencia de Potsdam, en julio de 1945, el dictador soviético Josef Stalin dijo al mundo que Hitler vivía 'en España o en Argentina'.

Desde entonces surgieron con fuerza teorías -hasta hoy sostenidas por historiadores como Simon Dunstan e investigadores como el argentino Abel Basti, quien recogió testimonios y pruebas- sobre que Hitler y su esposa huyeron a Argentina en un submarino.

Se afirma que, protegido por el presidente de Argentina, Juan Domingo Perón (1946-1955), Hitler vivió en una hacienda de Bariloche con el nombre de Adolf Schütelmayor y, derrocado el argentino, viajó a Paraguay, donde el dictador Alfredo Stroessner lo refugió. Se dice que Hitler murió en 1971, en Paraguay.

BÚNKER DEBAJO DE LA CANCILLERÍA ALEMANA

LA YAPA

Se habla de un pacto secreto con Estados Unidos que canjeó la fuga de Adolf Hitler hacia Argentina a cambio de secretos militares y científicos, con los que diseñó aviones a reacción (que los nazis ya usaban en la guerra) y cohetes (sobre la base de sus misiles V1 y V2), con los que después conquistó el espacio. Se espera que documentos secretos de Argentina sean pronto desclasificados y sirvan para esclarecer si Hitler llegó a ese país.

EL PORQUÉ DE LAS COSAS

¿Por qué se le caen los dientes a los abuelitos? Se cree que la caída de los dientes en la vejez es algo normal y natural, pero no es así. Nuestras piezas dentales están destinadas a durar toda la vida e incluso más. Sin embargo, los hábitos de alimentación actuales y una higiene incorrecta pueden provocar su caída prematura. La pérdida de dientes se conoce como edentulismo.

CÓMO SE ESCRIBE

Racimo

Deriva de la lengua latina (racemus). Lo habitual es que se utilice para nombrar a aquellas frutas o flores que comparten un tallo o que forman ciertas ramificaciones; entre las más conocidas están la uva, la cereza y el plátano. La forma del racimo, su tamaño y la densidad de flores o frutos que lo componen pueden variar según la especie vegetal.

POZUZO

Pozuzo es una encantadora comunidad de colonos dedicados a la ganadería, la agricultura y la forestería. Fundada por recios inmigrantes austriacos y alemanes a inicios del siglo pasado. Sus tierras divididas por el río Pozuzo fueron nombradas en honor a sus lugares de origen: Prusia y Tirol. Pozuzo se ubica a 4 km al norte de la ciudad de Oxapampa y a 360 km de Cerro de Pasco.



curiosidades

EL PEZ PAYASO PUEDE CAMBIAR DE SEXO

Los peces payaso son fáciles de reconocer. Su color naranja brillante y sus tres características rayas blancas lo distinguen entre los que habitan los arrecifes de coral. Pero ¿sabías que el pez payaso macho puede convertirse en hembra?

Los grupos de peces payaso están liderados por una hembra, mientras que el segundo pez al mando es un macho. Cuando el líder muere, el siguiente macho en línea se transforma en hembra para convertirse en líder. La estricta jerarquía ayuda a evitar conflictos y facilita una vida saludable. El cambio de sexo es irreversible. Y los peces payaso no son los únicos. De hecho, ¡hay unas 500 especies de peces que cambian de sexo cuando son adultos!



OBRA DE TEATRO BURLESCA
REPUTACIÓN
LAGO SALADO DE ASIA
BATRACIO ANURO
ETÉREO, VOLÁTIL
AHORA
SUPERFICIES
MEZCLA GASEOSA QUE SE USA COMO COMBUSTIBLE
ELEMENTO QUÍMICO AR
FLECHAS
NOTA MUS.
CADERA DE CABALLO
PRÍNCIPE TÁRTARO
ARTE MARCIAL
ARGÓN
PECADO CAPITAL
SÍ EN QUECHUA
RÍO DEL PERÚ
CAPITAL DE JORDANIA
RÍO DE IRLANDA
QUERUBÍN
CLORO
PERSONAJE DE FICCIÓN
ENCOLARA
FESTIVAL DE LA CANCIÓN
ASES
CACEROLA
DEJAR VACÍO
ELEMENTOS DEL AGUA
JUSTAMENTE
RÍO DEL PERÚ
REGLA O PRECEPTO
SOL ENTRE LOS INCAS
DISTRITO DE LIMA
CASTAS, LINAJES
CANDIL
TODO (INGLÉS)
PARTIR DE UN LUGAR A OTRO
PROVINCIA DEL CUSCO
SODIO
UNO
ALABEN
PIEL DEL ROSTRO
UNO - 1000
INDICA AUSENCIA
RÍO EN FRANCIA
ARRULLO
DUEÑA Y SEÑORA
UTENSILIO DE COCINA
INTERJECCIÓN
INDICA FALTA
SÍMBOLO DEL OSMIO
INSTRUM. MUSICAL
HIJO DE NOÉ
TRANQUILIDAD
ARÁBIGO
FALSO DIOS
NOMBRE FEMENINO
PREFIJO QUE DENOTA NEGACIÓN
APOSTAR
GUERRA (INGLÉS)
EN ESTE MOMENTO
PECADO CAPITAL
GLÓBULOS ROJOS
AMARRA
POR EL TELÉFONO
NEUTRO
DENTRO DE
OLEAJE
HIJO DE JACOB
CORONA FILETE
SOCIEDAD ANÓNIMA CERRADA
NOVENO

TU HORÓSCOPO


21.3 | 19.4

ARIES. Tiempo ideal para planificar los cambios que vas a hacer. No te angusties por esos problemas, todo saldrá bien este martes.


20.4 | 20.5

TAURO. Debes decidirte de una vez sobre ese asunto que te inquieta tanto. Controla tu mal carácter. Reflexiona.


21.5 | 20.6

GÉMINIS. Recuerda que una sonrisa abre muchas puertas. No culpes a otros de tus problemas.


21.6 | 22.7

CÁNCER. Necesitas hablar con gente de experiencia que te aconseje. Disfruta el día haciendo lo que más te guste.


23.7 | 20.8

LEO. Hay algo que te obsesiona, pero a veces exageras. Tu mayor virtud es tu capacidad de aprender.


23.8 | 22.9

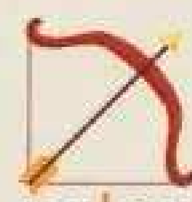
VIRGO. Compartirás momentos agradables en familia y te olvidarás de los malos ratos vividos. Enfócate en lo tuyo.

23.9 | 22.10

LIBRA. Ocupa tu tiempo en lo que más te cause satisfacción. Expresa todo lo que sientes, te hará bien.


23.10 | 21.11

ESCORPIO. En la vida todo da vueltas, por eso es importante ser justo y agradecido. Esas dolencias son pasajeras.


22.11 | 21.12

SAGITARIO. Todos tenemos malos ratos, deja pasar lo que no te conviene. Esa persona te traerá una sorpresa.


22.12 | 19.1

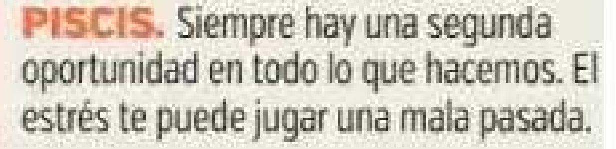
CAPRICORNIO. Te sientes mejor de ánimo, eso es bueno. La fuerza mental te ayudará a conseguir tus deseos. Ten fe.


20.1 | 18.2

ACUARIO. Valora lo que tienes, exprésate con claridad y descansa todo lo que puedas. Cambia esos malos hábitos.


19.2 | 20.3

PISCIS. Siempre hay una segunda oportunidad en todo lo que hacemos. El estrés te puede jugar una mala pasada.



PURAS letras

¿QUÉ ES EL ÁCIDO FÓLICO?

F	O	T	E	F	L	E	D	L	A	R	U	E	N	F	E	G	S	L	X	G
V	Z	L	V	X	S	A	F	N	B	C	G	E	N	S	F	A	O	S	S	S
F	A	Z	O	T	R	A	T	S	A	X	E	P	A	N	E	S	X	F	B	F
V	G	V	Z	E	G	S	X	R	X	R	N	R	S	F	A	S	N	X	E	S
N	E	F	O	F	N	V	X	S	A	E	A	E	E	M	F	E	S	V	F	N
C	N	R	V	C	S	C	S	E	A	N	N	N	I	A	I	F	E	Y	V	O
J	E	S	D	X	I	A	O	P	D	O	S	N	J	B	L	G	T	F	S	I
A	T	N	F	U	J	L	I	N	I	O	O	M	M	A	A	E	N	V	C	C
F	I	F	E	E	R	C	O	C	T	A	M	A	I	L	S	F	S	T	M	A
V	C	V	T	L	I	A	A	F	C	R	T	S	E	S	O	H	E	J	G	M
X	A	N	X	T	T	M	S	I	O	E	A	N	I	D	I	I	H	D	C	R
F	E	F	R	S	R	U	D	V	N	D	E	M	A	L	L	O	B	H	D	O
L	S	A	S	O	A	O	B	E	E	I	I	G	O	O	O	V	N	V	X	F
F	P	X	F	F	S	S	I	O	V	R	I	C	C	S	A	B	Z	G	S	N
V	X	L	S	R	V	V	F	E	D	H	D	O	A	V	E	F	A	D	V	I
F	A	A	E	Z	E	C	R	X	L	F	R	E	F	L	Z	N	V	T	F	E
M	R	V	A	R	Z	P	V	E	G	B	V	X	S	A	E	S	A	F	E	D
T	P	D	P	A	C	I	L	O	B	A	T	E	M	A	I	M	E	N	A	M

- Participa en
- la transmisión
- de información
- genética,
- metabolismo de
- los aminoácidos.
- Previene la
- anemia metabólica.
- Previene también
- malformaciones
- en el tubo
- neural del feto.
- El ácido fólico
- lo encontramos en:
- el hígado,
- verduras verdes,
- naranjas,
- cereales,
- lentejas,
- panes,
- brócoli, etc.



SALÍA CONMIGO Y CON OTRO A LA VEZ

Cartas: Editora El Comercio S.A.
Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre.
Mail: doctoracarmen01@trome.com



ALBERTO (32).- Buenos días, doctora Carmen, soy un fiel lector de su columna y busco su ayuda. Tuve una relación de casi dos años con una chica muy humilde y bonita, pero me decepcionó cuando la sorprendí saliendo con otro chico. Me afectó tremendamente, porque yo amaba a esa mujer. Al verse acorralada con mis preguntas, lo admitió y terminé la relación. Ya pasaron varios meses, así que creo que ya estoy recuperado. Ahora busco a una mujer mejor que la anterior. Llamar al **917-006-460**, vivo en San Juan de Lurigancho y trabajo en un restaurante. **Gracias.**

DOCTORA CARMEN

Mira, hijito:
Es triste tener que dejar a una mujer aún amándola, pero hay situaciones que no se pueden permitir, y menos cuando no hay una actitud de perdón ni enmienda. Ojalá que realmente hayas olvidado ese mal momento y estés libre de prejuicios para volver a empezar. **Suerte.**

TROME sudoku

376

		7			3	6	2	
	6		7	4				
			8		2	4		
	8	2			9		5	6
7		5	3	8		9		
6	9	4			7			3
	7		5	3	4	2		1
		3					8	
5	2			7		3	6	

TROME SERIES

PRIME VIDEO
REACHER



TEMPORADAS: 3
CAPÍTULOS: 8

La serie sigue al exoficial de la policía militar Jack Reacher, un hombre solitario y con una gran habilidad para la lucha, quien se ve involucrado en una serie de casos de violencia criminal y corrupción. Reacher se enfrenta a estos problemas con su inteligencia y fuerza física, a menudo resolviéndolos a su manera, sin la necesidad de reglas o autoridad.

SOLUCIÓN GRAMA



¡GRAN ESTRENO!

/tromepe
/tromepe
/tromepe
/tromeoficial

MÓNICA CABREJOS CUENTA SUS SECRETOS

Café con la CHEVEZ

CONDUCE: CARLA CHÉVEZ

EL BÚHO Y LAS MOVIDAS DE LOS NARCOS



Este *Búho* vio con sorpresa un reportaje del programa dominical **'Panorama'** sobre el golpe a una banda internacional de narcos que había alquilado un departamento en **Punta Hermosa,** donde los **'sabuesos' de la Policía Antidrogas** incautaron más de **120 kilos de cocaína,** ocultos en un ropero, cuyo valor en el mercado europeo es cercano a los **siete millones de dólares.** El objetivo de los narcotraficantes era trasladar la droga a través de las playas en pequeñas embarcaciones que luego la llevaron hasta altamar para ser recogida por naves de mayor tamaño **rumbo a Europa**. Es un gran trabajo de los agentes que merece el reconocimiento de la ciudadanía. Sí hay buenos policías en nuestro país, pese a que en las últimas semanas unas 'manzanas podridas' mancharon el glorioso uniforme. He escrito ríos de tinta sobre narcotráfico y soy adicto a **'Narcos', la serie de Netflix** que inmortalizara a **Pablo Escobar** ante el gran público gringo. El héroe en esta historia es el **agente de la DEA Javier Peña**, interpretado por el actor chileno **Pedro Pascal**. En las dos primeras temporadas los agentes **Murphy y Peña** viven el apogeo y caída del **'Patrón' Pablo Escobar.** El enemigo tenía solo una cabeza, la del psicópata Pablo, que logró unificar a otros congéneres en el **'Cártel de Medellín': Carlos Lehder, Gonzalo Rodríguez Gacha, 'El Mexicano', y los hermanos Ochoa.** En esa primera y segunda temporada asistimos a los inicios de Pablo Emilio Escobar Gaviria, quien de ser un vulgar contrabandista de cigarrillos y artefactos eléctricos pasa por 'raquetear' con marihuana primero y luego, gracias a un narco chileno, se convierte en un importador de **pasta básica de cocaína de Perú, que transformaba en cocaína en laboratorios en el interior de Colombia.** Como visionario, se dedicó a exportarla a Miami y México. Hasta que termina convirtiéndose en uno de los hombres más ricos del mundo. La primera y segunda temporada de 'Narcos' nos presentan el apogeo y caída del sanguinario capo de la droga. La segunda temporada terminó cuando muere acorralado a balazos por el **'Bloque de búsqueda'.** Con el agente Peña en la ignominia, porque se descubre que ayudó a **'Los Pepes' y al 'Cártel de Cali' para bajarse a Escobar.** Cuando piensa que su carrera se fue al diablo, es llamado desde Washington.

NETFLIX NARCOS

Los sucesores de Pablo Escobar, los poderosos miembros del 'Cártel de Cali', Gilberto y Miguel Rodríguez Orejuela, están en tratos con el gobierno colombiano para entregarse, pasar unos cuantos meses en una prisión de lujo y así poder volver a la 'legalidad' con sus miles de millones de dólares del narcotráfico, limpios, listos para ingresar a territorio norteamericano. Desesperado, el **Departamento de Estado** necesita al hombre que acabó con Escobar, incluso con métodos vedados, y le ordenan volver a Colombia a luchar ahora contra el **'Cártel de Cali'. Gilberto Rodríguez (Damián Alcázar), 'El Ajedrecista',** el líder del cártel, convoca a todos sus socios y les comunica su decisión de entregarse. Muchos, como los del 'Cártel del Norte del Valle', no están de acuerdo, tampoco su hermano Miguel. Cuando Gilberto cae preso, intenta continuar con su plan, pero ni los del **'Norte del Valle'** ni su propio hermano Miguel se dejan convencer. Su socio en Nueva York**, José 'Chepe' Santa Cruz y 'El Pacho' Herrera,** que tiene buenas migas con el mexicano 'Señor de los cielos', tampoco parecen muy de acuerdo. Javier Peña es destacado a Bogotá y desde allí poco puede hacer por cazar a los mafiosos de Cali. Es que el presidente **Ernesto Samper** accedió a la presidencia apoyado con dinero de los narcos. Solo cuando esta información se filtra a la prensa, Samper, para lavar su imagen, deja que se armen operativos para capturar, por fin, a los narcos caleños. 'Pacho' Herrera, el único narco gay, es recluido en prisión y se dedica a su pasión, el fulbito, con su morocho amante, pero allí lo asesina un sicario del 'Norte del Valle' que se hizo pasar como abogado. El 'Chepe' se entregó, pero no le gustó la prisión y salió de ella como si fuera su casa. Cometió un error garrafal, concertó una entrevista con el jefe de los paramilitares, **Carlos Castaño,** que comandara a 'Los Pepes' en la lucha contra Escobar. El 'Chepe' es brutalmente asesinado por Carlos Castaño. Gilberto y Miguel Rodríguez Orejuela terminaron en prisión y no hubo trato, así que fueron extraditados a Estados Unidos. Pero las aventuras del agente Peña solo terminan en Colombia, pues le espera otro destino, tal vez parecido o más peligroso que el narco colombiano, los cárteles mexicanos. Nombres conocidos como **'El señor de los cielos', 'El Chapo' Guzmán,** se anuncian. Lo demás es historia conocida. Apago el televisor. *